保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

54･55ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立スチームオーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

● このスチームオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（5ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（56ページ）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87
(受付時間)365日/9:00〜19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34
(受付時間)9:00〜17:30/携帯電話,PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

—04A-01—

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵）によって「仕上がり調節」を使い分けます。（15ページ参照）
食品をあたためると熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱をしていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
ご飯がぱさつく	● 12スチームあたため で加熱します。あたため やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍食品があたたまらない	● あたため キーを続けて2度押してあたためます。（18ページ参照） ●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●容器（皿）を使わないで、ラップに包んだままの状態で加熱していませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。 ●ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。 ●2〜4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●重ねて加熱しないでください。
冷凍ご飯が熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。分量に合った大きさ（重さ）の皿にのせて加熱してください。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

つづき

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●グラムポジションシステムの０点調節をしてください。（14ページ参照） ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。 ●必ず容器（茶わん）に入れて加熱してください。 ●食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わん）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●重ねて加熱しないでください。
ごはんが熱すぎる	●グラムポジションシステムの０点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●あたため やや弱 か 弱 であたためてください。
12スチームあたため でご飯をあたためたらうまくあたたまらない	●グラムポジションシステムの０点調節をしてください。（14ページ参照） ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●必ず容器（茶わん）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

飲みもの

牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる	●グラムポジションシステムの０点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量は少なくないですか。容器の半分量以下のときは おこのみ操作 レンジ 700W であたためます。 ●冷めかけた食品をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。あたため キーで加熱すると熱くなります。 ● のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットしてある目盛を確認してください。
牛乳、酒のかんがぬるい	●グラムポジションシステムの０点調節をしてください。（14ページ参照） ●食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットしてある「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野　菜

野菜がうまくゆであがらない	●グラムポジションシステムの０点調節をしてください。（14ページ参照） ●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●皿などの上にのせて加熱してませんか。 ●100g以下のオートメニューでは調理できません。おこのみ操作 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後すぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

生解凍

解凍不足でかたい	●半解凍（7～8分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品によってキーが違います。食品によって「仕上がり調節」が必要です。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。プラスチック製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●ラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●96ページを参照して、ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ●粉を加えた後や、バターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボールや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。
きめがあらく、粉がダマになって残っている。	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、63ページの加熱時間表を参照して焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●102ページのシュークリームの作りかたを参照し、作りかた❷、❸のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー

焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

バターロール

ふくらみが悪い	●生地の発酵は充分でしたか。途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

料理編 もくじ

レンジの便利な使いかた

アイデアメニュー

肉

こめ

かんたん丼

魚介

野菜

卵

グラタン

パリッとあたため

揚げもの

焼きもの

炒めもの

蒸しもの

ピザ

●印はオート調理です

お菓子

パン

スチームレンジで発酵

5色のマイ・コンフィチュール

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

計量 / 食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	計量 / 食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	―	―	120

おこのみ操作をするときの加熱時間

レンジ調理 （野菜）

＊オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は のみもの・デイリー 3葉・果菜 で。根菜は、のみもの・デイリー 4根菜 で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	おこのみ操作の目安（レンジ 700W）		おおいの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分〜2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒〜2分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューは やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分〜2分30秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分〜5分30秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューは 強 で加熱する。	200g	2分30秒〜3分	
根菜	にんじん さつまいも さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、 ぬめりを取る。	200g	3分30秒〜4分	有
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きして から酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオートメニューは 弱 にする。	150g	約4分	
			300g	5分30秒〜6分	

レンジ調理 （生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4〜6分	ー
いか（ロール）	100g	2〜3分	ー
えび	10尾(約200g)	3〜5分	ー
切り身魚	1切れ（約100g）	2〜3分	ー
ひき肉	200g	5〜7分	ー
薄切り肉	200g	4〜6分	ー
鶏もも肉（骨なし）	250g	（皮を下にして）6〜7分	ー
鶏もも肉（骨あり）	250g	（皮側を下にして）7〜8分	ー

レンジ調理 （ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒〜2分	ー
さやいんげん	100g	約2分	ー

●ラップやふたなどのおおいをはずし発泡スチロールのトレーにのせて加熱します。
●加熱後3〜5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 （冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 700W	おおいの有無
冷凍ご飯（2〜3cm厚さの固まり）	1杯分（150g）	2分〜2分30秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個（150g）	2分〜2分30秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	3分20秒〜4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒〜4分	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分30秒〜3分	有
冷凍フライ	2〜4個(100g)	1分40秒〜2分	ー
冷凍シューマイ	15個(220g)	3〜4分	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	3〜4分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒〜4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分〜2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒〜3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2〜3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5〜6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒〜1分10秒	有

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。（25ページ参照）
水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理 （ご飯、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 700W	おおいの有無
ご飯類／めん類	ご飯	1杯（150g）	50秒〜1分	ー
	おにぎり	1個（150g）	約1分	ー
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分40秒	ー
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分30秒	ー
焼きもの	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	ー
揚げもの	フライ	2〜4個（100g）	40〜50秒	ー
	コロッケ	2個（150g）	50秒〜1分	ー
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	ー
	八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	ー
煮もの	野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒〜2分	ー
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	ー
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分〜1分40秒	ー
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分40秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒〜2分	ー
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	ー
	酒	1本(180ml)	50秒〜1分	ー
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	30〜40秒	ー
	ホットドッグ	1本(80g)	20〜30秒	ー
	バターロール	2個(80g)	約20秒	ー
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30〜40秒	ー
	まんじゅう	2個(100g)	20〜30秒	ー
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒〜2分	ー

スチーム・レンジ調理 （ご飯、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ご飯	1杯（150g）	2分〜2分30秒	ー
シューマイ	8個（160g）	2分30秒〜3分	ー
焼きそば	1人分（250g）	3〜4分	ー
まんじゅう	1個（80g）	50秒〜1分20秒	ー
ハンバーグ	1個（100g）	2分〜2分30秒	ー
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分〜2分30秒	ー
焼き魚	1人分(100g)	2分〜2分30秒	ー
煮魚	1切れ(100g)	2分〜2分30秒	ー
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒〜2分	ー
ホットドッグ	1本（80g）	1分〜1分30秒7	ー
冷凍シューマイ	15個(240g)	7〜9分	ー
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3〜4分	ー
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3〜4分	ー

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
					予熱あり	予熱なし	
※グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	30〜40分	ー	82・83
	ラザニア	焼き皿1皿					
	えびのドリア	4皿					
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿					
ピザ	かんたんピザ	角皿1枚	中段	200℃	12〜18分	ー	92・93
	クリスピーピザ	角皿1枚					
※ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	25〜30分	36〜40分	96
		直径18cm			38〜42分	42〜50分	
		直径21cm			42〜48分	46〜54分	
	チーズケーキ	直径18cm			40〜45分	56〜63分	97
シュー	シュークリーム	12個	中段	210℃	25〜30分	ー	102・103
	エクレア	9個	中段	210℃	25〜30分	ー	
	シュークリーム	24個	中・下段	210℃	34〜38分	ー	
パン	フランスパン（バタール／クーペ／エピ／シャンピニオン）	角皿1枚	中段	230℃	30〜38分	ー	104
	かんたんパン	8個	中段	180℃	17〜24分	27〜34分	107・108
	グラハムパン	1個					
	チョコチップめろんパン	1個					
※肉	ローストビーフ	約800g	下段	220℃	35〜45分	40〜50分	66〜68
	焼き豚	約500g	下段	200℃	50〜60分	60〜70分	
	スペアリブ	6〜8本	下段	210℃	24〜32分	30〜40分	
	ハンバーグ	6個	中段	250℃	12〜15分	25〜35分	
グリル	鮭の塩焼き	4切れ	上段	グリル	ー	14〜20分	74
	ぶりの照焼き	4切れ	上段	グリル	ー	12〜16分	

●おこのみ操作での付属品は角皿（2枚または1枚）を皿受棚に入れて使用します。
●※印メニューの2段調理はできません。

※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは、調理途中で上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔〜¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

のみもの・デイリー 2 お 酒 ｜ レンジ

加熱時間の目安（徳利・130mL） 40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの・デイリー 2 お 酒 であたためます。

〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ
●一度にあたためられる分量は1～4本です。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。（24ページ参照）
●あたため ではあつくなりすぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ 700W で様子を見ながら加熱します。

湯せん

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 2～3分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W 2～3分 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら レンジ 200W 4～5分 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、レンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ 700W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ 200W 3～4分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々）で味をつけます。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

インスタント食品

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん（標準量） レンジ 700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6～7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは21ページを参照します。	あたため

アイデアメニュー

つけものいろいろ

レンジ 700W 40～50秒

大根のさくらづけ

材料・作りかた
大根（100g）はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩（少々）でもみ、梅干しのつけ汁（小さじ2）を加えて混ぜて レンジ 700W で 約40秒 加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
きゅうり（1本）は板ずりして、乱切りして塩もみします。レンジ 700W 約50秒 加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
小かぶ（5個・約200g）は塩もみします。レンジ 700W 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモンの皮を散らします。

手作りもち

レンジ 700W 3分～3分30秒

材料（4人分）
もち米 ……………… カップ1（160g）
水 ……………………… 80～90mL
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ 700W 3分～3分30秒 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

〔ひとくちメモ〕
● ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
● 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
● ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

梅酒（果実酒）

レンジ 700W 5～6分

材料
青梅 ……………………………… 500g
ホワイトリカー ………… カップ4½
グラニュー糖 ……………… 100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖（好みで加減）を容器に入れ、ふたをして レンジ 700W 5～6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。１週間目くらいから飲めます。

〔ひとくちメモ〕
● 同様にして青梅の代わりに、レモン（5個・皮と白い部分を除いて輪切り）とレモンの皮（1個分）で**レモン酒**に。
コーヒー豆（70粒）とオレンジまたはレモンの皮（1個分）で**コーヒーリキュール**が作れます。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。１丁（約300g）を皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ 700W 50秒～1分30秒 加熱します。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ 700W 20～30秒 です。

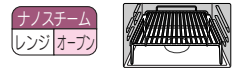
肉

ナノスチーム＋レンジ＋オーブン で焼く肉料理

ナノスチームで焼いて余分な脂をしぼり出し、カロリーカット
でおいしさもアップ。肉料理がぐ〜んと楽しくなります。

ローストビーフ

ナノスチーム＋レンジ＋オーブン

ナノスチーム
32ローストビーフ
（予熱なし）

加熱時間の目安　約32分

材料
牛もも肉（かたまり）……… 約800g
塩、こしょう ……… 各少々
にんにく（すりおろす）……… 1片
サラダ油 ……… 大さじ½

マイ・コンフィチュールをソースにして

113ページのオレンジのマイ・コンフィチュールは、ローストビーフの味をフルーティーでまろやかにします。

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。

❸ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 32ローストビーフ で焼きます。
❹充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛ります。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

ローストビーフのコツ

●一度に焼ける分量は分量は600〜1000gです。
●焼網にのせて、テーブルプレートにセットして焼きます。
●焼網はテーブルプレート四隅の部の内側にセットします。
●仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみて、金串の先があたたかければでき上がっています。
●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いて加熱します。アルミホイルは絶対に敷かないで下さい。（火花・スパークの原因）
●焼きが足りなかったときは オーブン（4度押し）200℃ で様子を見ながら焼きます。

焼き豚

ナノスチーム＋レンジ＋オーブン

ナノスチーム
33 焼き豚

加熱時間の目安　約43分

材料
豚肩ロース肉（かたまり）……… 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……… 1かけ
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……… ½本
Ⓐ しょうゆ、酒 ……… 各大さじ4
Ⓐ 砂糖、赤みそ ……… 各大さじ½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❸ 汁気をきった豚肉を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、ナノスチーム 33焼き豚 で焼きます。
❹ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

焼き豚のコツ

●一度に焼ける分量は400〜600gです。豚肉の直径は5〜7cmのものを使います。
●テーブルプレートのよごれが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）
●仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは レンジ 500W で約2分ほど加熱します。
●焼き色が足りなかったときは オーブン（4度押し）180℃ で様子をみながら焼きます。

スペアリブ

ナノスチーム＋レンジ＋オーブン

ナノスチーム
31 スペアリブ

加熱時間の目安　約32分

材料（4人分）
スペアリブ ……… 約800g（6〜8本）
塩、こしょう ……… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ ……… 大さじ1⅓
Ⓐ ウスターソース ……… 大さじ2
Ⓐ 赤ワイン ……… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ2
Ⓐ サラダ油 ……… 小さじ1⅓
Ⓐ 豆板醤 ……… 小さじ¼強
Ⓐ にんにく（おろす） ……… 小½片
Ⓐ 塩 ……… 小さじ¼
Ⓐ こしょう、ナツメグ ……… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。

❸ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ナノスチーム 31スペアリブ で焼きます。

スペアリブのコツ

●一度に焼ける分量は標準量（800g）の0.8〜1.3倍量です。
●テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。（火花・スパークの原因）
●焼き色が足りなかったときは オーブン（4度押し）200℃ で様子をみながら焼きます。

ローストチキン

オーブン（予熱なし） 250℃ 58～65分 下段

材料
若鶏（内臓抜きで1.2kgくらいのもの）…… 1羽
レモン …… ½個
塩 …… 小さじ2
こしょう、サラダ油 …… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り） …… 各100g
サラダ油 …… 適量

作りかた
❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。

❸ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、水カップ1（200mL・分量外）をそそぎます。
❹ 鶏の胸を上にして野菜の上にのせ、表面全体にサラダ油をぬり、下段に入れ オーブン （３度押し／２段） 250℃ にして 58～65分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

ハンバーグ

スチーム＋オーブン

スチーム 21ハンバーグ 中段

加熱時間の目安　約29分

材料（6個分）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） 小1個（約150g）
Ⓐ バター …… 20g
Ⓑ 合びき肉 …… 450g
Ⓑ パン粉 …… カップ1（約40g）
Ⓑ 牛乳 …… 大さじ4½
Ⓑ 卵（ときほぐす） …… 1½個
Ⓑ 塩 …… 小さじ½
Ⓑ こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 耐熱容器に Ⓐ を入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑ を加えてよく混ぜ、6等分します。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❹ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③ を並べて中段に入れ スチーム 21ハンバーグ で焼きます。

ハンバーグのコツ

●分量は
4～6個です。
●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
●形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
●焼きが足りなかったときは
オーブン（4度押し／1段） 250℃ で様子を見ながら焼きます。
●ビーフのハンバーグにするときは
100%牛ひき肉を使って**ビーフのハンバーグ**にするときは、仕上がり調節を 弱 にします。
●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るとき
それぞれの取扱説明書を参照します。

焼きとり

グリル 18～20分 裏返して 7～10分 下段

材料（12串分）
Ⓐ 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る） …… 2枚
Ⓐ 長ねぎ（4～5cm長さに切る） …… 2本
Ⓐ しし唐辛子（種を取る） …… 12本
Ⓑ しょうゆ …… カップ½
Ⓑ みりん …… カップ¼
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ2～3
Ⓑ サラダ油 …… 大さじ1

作りかた
❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に串に刺します。
❷ 角皿にのせた焼網に①を並べ、下段に入れ グリル 18～20分 焼きます。
❸ うら返して グリル 7～10分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• たれは市販のものを使うと便利です。
• 汚れが気になるときは、角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

鶏肉のレモン蒸し

スチーム＋レンジ

スチーム 19肉・魚の蒸しもの

加熱時間の目安　約12分

材料（標準量）（2～4人分）
鶏むね肉 …… 1枚（約200g）
塩 …… 少々
レモン（薄切り） …… 1個（約20枚）
Ⓐ トマトケチャップ …… 大さじ1
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
Ⓐ ごま油 …… 大さじ1
Ⓐ 片栗粉 …… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
ピーマン …… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひと口大のそぎ切りにし、塩をふっておきます。
❸ ボウルにⒶの材料すべてを混ぜ合わせ、②を加えてよくからめてから、30分くらいおきます。
❹ 深めの皿に③とレモンを交互に形よく並べて スチーム 19肉・魚の蒸しもの で加熱します。さっと揚げたピーマンを彩りよく飾ります。

〔ひとくちメモ〕
• 19肉・魚の蒸しもの のコツは76ページを参照します。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 700W　2～3分

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る） …… 6枚（約100g）
ウインナーソーセージ …… 6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
• ゆでた**さやいんげん**（約50g）と拍子木切りした**チーズ**（約60g）を一緒に巻いてもよいでしょう。
• **レバー**（約150g）にしょうゆ（大さじ½）をかけ レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
• **かき**のむき身（約200g）に塩、レモン汁（各少々）をふり レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。

ポークカレー

レンジ＋オーブン

のみもの・デイリー
8シチュー・カレー
加熱時間の目安　約60分

材料(4人分)
豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）……200g
Ⓐ じゃがいも(乱切り)……大1個(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)……1個(約200g)
Ⓐ にんじん(乱切り)…小1本(約100g)
Ⓑ カレールー……小1箱(約120g)
Ⓑ 水……カップ2〜2½
サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
❷容器にⒷを入れて、ふたをします。レンジ700W 4〜5分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして のみもの・デイリー 8シチュー・カレー で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 肉を鶏肉や牛肉に代えて、**チキンカレー**や**ビーフカレー**にしてもよいでしょう。
• カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。

ナノスチーム で余分な脂を落とした豚肉はふっくらやわらかく煮上がります。

豚の角煮

レンジ＋オーブン

のみもの・デイリー
9豚の角煮
加熱時間の目安　約60分
カロリー（1人分）　約600kcal

材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを8つに切る)…500g
しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り)……½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)‥¼本(200g)
Ⓐ 水……カップ1
Ⓐ 酒……カップ½
Ⓐ しょうゆ……カップ½
Ⓐ 砂糖……大さじ5
Ⓐ みりん……大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 大根はラップで包み のみもの・デイリー 4根菜 弱 で加熱します。
❸ 豚肉は焼網に並べて準備します。
❹ ナノスチーム オーブン（1度押し）予熱 160℃ にして 約20分 セットし、予熱します。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置き加熱し、脂を落とします。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶたとふたをします。
❼ のみもの・デイリー 9豚の角煮 で加熱します。

ビーフシチュー

レンジ＋オーブン

のみもの・デイリー
8シチュー・カレー
レンジ/オーブン

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約90分

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り)……400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……大1個(約200g)
にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)…中1個(約200g)
Ⓐ バター……25g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……40g
Ⓑ スープ(固形スープ2個をとく)……カップ2
Ⓑ トマトピューレ……カップ¼
Ⓑ 赤ワイン……大さじ3
Ⓑ 砂糖……大さじ½
Ⓑ 塩……小さじ½
Ⓑ こしょう……少々
Ⓑ ローリエ……3枚
サラダ油……少々
生クリーム……適量

作りかた
❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
❷フライパンにサラダ油を熱し①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして のみもの・デイリー 8シチュー・カレー 強 で加熱します。好みで生クリームをかけます。

ポトフ(牛肉と野菜のスープ煮)

レンジ＋オーブン

のみもの・デイリー
8シチュー・カレー
レンジ/オーブン

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約90分

材料(4人分)
牛すね肉(かたまり)……約300g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ1
にんじん……小1本(約100g)
じゃがいも……大1個(約200g)
小玉ねぎ……8個(約150g)
セロリ……小1本
Ⓐ スープ(固形スープ2½個をとく)……カップ4½
Ⓐ 塩、こしょう……各少々
Ⓐ ローリエ……5枚

作りかた
❶ すね肉はひと口大に切って塩、こしょうをします。
❷にんじんは乱切り、じゃがいもは4つに切って面取りをします。セロリは筋を取って大きめの乱切りにします。
❸ フライパンにサラダ油を熱し、すね肉を炒めます。
❹容器に③と野菜、合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして のみもの・デイリー 8シチュー・カレー 強 で加熱します。

シチュー・カレー・豚の角煮のコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
●分量は
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で様子を見ながら加熱します。

ご 飯（炊飯）

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 20～25分
（リレー加熱）

材料（4人分）
米 ………………………… カップ2（320g）
水 ……………………………… 440～480mL
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約8分 レンジ200W 20～25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 30～35分
（リレー加熱）

材料（4人分）
米 ………………………… カップ½（80g）
水 ………………………………………… 600mL
塩 ………………………………………… 少々
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20～30分おきます。
❷ レンジ700W 約8分、レンジ200W 30～35分リレー加熱し、塩を加えます。

〔ひとくちメモ〕
● 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。

赤 飯（おこわ）

レンジ 700W 12～14分

材料（4人分）
もち米 …………………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）………… 約80g
ささげのゆで汁・水 ………… 280～320mL
ごま塩 ……………………………………… 少々
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 12～14分セットしてスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
● ささげの量は好みで加減します。
● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ（リレー加熱の使いかたは35ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →（リレー加熱）→ レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約6分 → 約15分
カップ3（480g）	640～700mL	約10分 → 約30分

●おかゆの水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →（リレー加熱）→ レンジ 200W
カップ¼（40g）	300mL	約4分 → 約30分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ1（160g）	160～180mL	約10分
カップ3（480g）	460～480mL	18～20分

かんたん丼

スチーム 20かんたん丼　スチーム／レンジ

かんたん親子丼

スチーム＋レンジ
加熱時間の目安 約6分

材料（丼1個分）
ご飯 ……………………………………… 200g
鶏もも肉 …………………………………… 80g
ねぎ（5mm幅の斜め切り）または玉ねぎ ……… 20g
卵（ときほぐす）……………………………… 1個
調味料
だし汁 ……………………………… 大さじ3
しょうゆ …………………………… 小さじ2
みりん ……………………………… 小さじ1
砂糖 ………………………………… 小さじ1
グリンピース、きざみのり …… 各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます
❷ 器に鶏肉と合わせた調味料（大さじ1）を入れ レンジ500W 約1分 加熱します。
❸ 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、②を散らし、卵をかけ、調味料をふります。
❹ スチーム 20かんたん丼 で加熱し、加熱後、ラップをはずし、グリンピース、のりを散らします。

〔ひとくちメモ〕
● 市販の焼き鳥の缶詰を使ってもよいでしょう。
● 鶏を豚のスライスに、ねぎを玉ねぎに替えてもよいでしょう。
● 市販の焼肉のたれを使ってもよいでしょう。

⚠ 注意
●卵は、ときほぐして使う。
ときほぐさない卵を加熱すると破裂する恐れがあります。

スチーム だから、おおいがいらず、中はレンジでふっくら加熱。仕切りのラップをサッと引けば、おいしさがじわっとしみ込みます。

かんたんカツ丼

仕上がり調節 やや強　スチーム＋レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料（丼1個分）
ご飯 ……………………………………… 200g
市販のとんかつ ………… 1枚（約150g）
玉ねぎ（薄切り）……………………………… 20g
卵（ときほぐす）……………………………… 1個
調味料
市販のめんつゆ ………………… 大さじ3
みりん ……………………………… 大さじ1
水 …………………………………… 大さじ1
三つ葉 ……………………………………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、2cm幅に切ったとんかつ、ねぎをのせ、卵をかけ、調味料をふります。
❸ スチーム 20かんたん丼 やや強 で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

…とんかつをうなぎに替えて…

うな玉丼

スチーム＋レンジ
加熱時間の目安 約6分

材料・作りかた
とんかつの代わりに市販のタレ付きうなぎのかばやき1串分をのせ、スチーム 20かんたん丼 で加熱し、加熱後、ラップをはずし、木の芽を散らします。

コロッケ丼

仕上がり調節 やや弱　スチーム＋レンジ
加熱時間の目安 約6分30秒

材料（丼1個分）
ご飯 ……………………………………… 200g
キャベツの千切り ………………………… 20g
揚げたコロッケ（1個約60g）……… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、キャベツをのせ、コロッケをのせます。
❸ スチーム 20かんたん丼 やや弱 で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

かんたん丼のコツ

●分量は
丼1個分です。（この分量以外のオートメニューでの調理はできません。）

●おおいはしません
スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいはしません。

●容器は
陶磁器の丼を使います。
極端に重い容器や軽すぎる容器ではうまくあたたまりません。

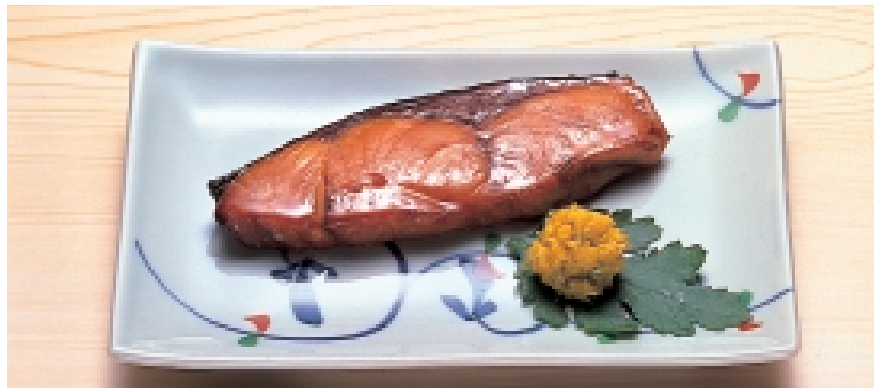
●加熱するときは
ご飯と調味料が混じり合わないように、間にラップまたはオーブンシートを図のようにかぶせます。

●加熱後は
間のラップをサッと引き、そのラップをかぶせてしばらく置くと、味がなじみます。

ナノスチーム＋グリル で焼く

焼き魚いろいろ

ナノスチーム 35焼き魚　ナノスチーム／グリル　上段

ナノスチームだから余分な塩分を落としヘルシー。高火力グリルだからこんがりこげめのしっかり焼き上げです。

ぶりの照り焼き

仕上がり調節 弱　ナノスチーム＋グリル

加熱時間の目安　約12分30秒

材料（4切れ分）
ぶりの切り身（約100gのもの）……… 4切れ
Ⓐ しょうゆ ………………… カップ¼
　みりん ……………………… カップ¼
サラダ油 ……………………………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ぶりは水気をふきとり、Ⓐに30分～1時間つけます。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、　汁気を切ったぶりを、盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べます。
❹ ③ を上段に入れ、ナノスチーム 35焼き魚 弱 で焼きます。

さばの塩焼き

仕上がり調節 弱　ナノスチーム＋グリル

加熱時間の目安　約12分

材料（4切れ分）
さばの切り身（1切れ約100gのもの）‥ 4切れ
塩 ………………………………………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さばは全体に塩をふって20～30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふります。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を盛り付けたときに上になるほうを上にしてタテに並べ、上段に入れ ナノスチーム 35焼き魚 弱 で焼きます。

鮭の塩焼き

ナノスチーム＋グリル

加熱時間の目安　約15分

材料（4切れ分）
生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）4切れ
塩 ………………………………………… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鮭全体に軽く塩をふります。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、② を盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
❹ ③を上段に入れ ナノスチーム 35焼き魚 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も同様にして 焼きます。

干ものいろいろ

仕上がり調節 弱　ナノスチーム＋グリル

加熱時間の目安　約12分30秒

材料（2枚分）
干もの（1枚100～120gのもの）……… 2枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にしてタテに並べ、上段に入れ ナノスチーム 35焼き魚 弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

あじの塩焼き

グリル　8～10分　裏返して　8～10分　上段

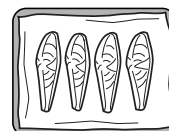
材料（4人分）
あじ（1尾160～180gのもの）…………… 4尾
塩 ……………………………………………… 少々

材料・作りかた
❶ あじはぜいご、えら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふります。
❷角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になるほうを下にして斜めに並べ、上段に入れます。
❸ グリル 8～10分 焼きます。裏返して グリル 8～10分 焼きます。

焼き魚のコツ

●分量は
切身は4～6切れ、干ものは2～4枚まで焼けます。

●切身（1切れ）や干もの（1枚）が80g以下のときは
仕上がり調節を 弱 、 またはおこのみ操作で様子を見ながら焼きます。

●並べかたは
鮭などの切り身の魚は、角皿の中央に寄せてタテに並べます。
あじなど丸身の魚は斜めに並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●おこのみ操作のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。

●焼きが足りなかったときは
おこのみ操作 ナノスチーム グリル で様子を見ながら焼きます

魚介類の解凍

真砂あえ　うにあえ　木の芽あえ

いかの三種盛り

スチーム＋レンジ

スチーム 13半解凍　スチーム／レンジ

加熱時間の目安　約6分

材料（4人分）
冷凍いか ………………………………… 300g
〈真砂あえ〉
　たらこまたは明太子 …… ½腹（約50g）
　酒 ……………………………………… 少々
〈うにあえ〉
　練りうに ……………………… 大さじ1
　卵黄 …………………………………… ½個分
　酒 ……………………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
　白みそ ………………………… 大さじ1
　砂糖、だし汁 ……………… 各小さじ1
　酒 ……………………………………… 少々
　木の芽（みじん切り）………………… 4枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせて スチーム 13半解凍 で解凍します。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• 13半解凍 のコツは23ページを参照します。
• 給水タンクに水を入れないで加熱すると、解凍しすぎになることがあります。

スチーム＋レンジで蒸しもの料理…

表面はスチームで乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをする手間いらず。中はレンジでしっかり加熱します。

鮭の冷製

スチーム＋レンジ
加熱時間の目安　約7分

材料(2切れ分)
生鮭(１切れ約100gのもの)……２切れ
レモン(薄切り)……２枚
ローリエ、グローブ……各少々
レモン汁……大さじ2
バター、塩、こしょう……各少々
タルタルソース……適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
❸深めの皿に鮭を並べ、レモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター１～２個をのせ、レモン汁をふりかけます。
❹ スチーム 19 肉・魚の蒸しもの で加熱します。
❺ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてからつけあわせの野菜とともに皿に盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

…手作りタルタルソース…
マヨネーズにパセリ、玉ねぎ、ピクルス、それぞれのみじん切りを加えて混ぜ合わせます。

あさりのワイン蒸し

スチーム＋レンジ
加熱時間の目安　約7分

材料(標準量)(2～3人分)
あさり(殻つき)……約300g
白ワイン……大さじ2
バター……適量
パセリ(みじん切り)……少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ あさりは３%の食塩水(分量外)に約３時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。
❸ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らします。
❹スチーム 19 肉・魚の蒸しもの で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
• 貝が小さい場合は 仕上がり調節 やや弱 で加熱するとよいでしょう。
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

えびのケチャップ煮

スチーム＋レンジ
加熱時間の目安　約7分

材料(標準量)(2～3人分)
えび(殻つき)……200g
Ⓐ
　ねぎ(みじん切り)……大さじ2
　しょうが(みじん切り)……小さじ１
　片栗粉……大さじ½
　ケチャップ……大さじ2
　酒……大さじ4
　砂糖……小さじ１
　豆板醤……小さじ½
　サラダ油……大さじ½
　塩、こしょう……各少々
炒めた青菜……適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷えびは一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
❸片栗粉小さじ１(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜます。
❹ スチーム 19 肉・魚の蒸しもの で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

〔ひとくちメモ〕
• えびは冷凍のものを使ってもよいでしょう。

肉・魚の蒸しもののコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の½～1.5倍量です。
2倍量は仕上がり調節 強 にします。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●おおいは
スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいはしません。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

野菜

レンジだから水を使わず、短時間加熱。栄養素が保たれます。色や形、風味が保たれます。

ほうれんそうのおひたし

のみもの・ディリー
３ 葉・果菜
レンジ
加熱時間の目安　約１分50秒

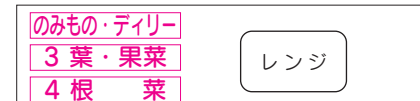
材料(4人分)
ほうれん草……200g
糸がつお、しょうゆ……各適量

作りかた
❶ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。

〔ひとくちメモ〕
• 洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。

イタリアンサラダ

のみもの・ディリー
３ 葉・果菜
４ 根　菜
レンジ
加熱時間の目安　約7分

材料(4人分)
さやいんげん……200g
じゃがいも……大２個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)……12枚
プロセスチーズ……60g
スタッフドオリーブ(薄切り)……12個
Ⓐ
　アンチョビー(みじん切り)……８枚
　玉ねぎ(みじん切り)……¼個(約50g)
　パセリ(みじん切り)……大さじ１
　レモン汁……大さじ１
　こしょう……少々
オリーブ油……カップ½
レモン(くし形切り)……適量

作りかた
❶さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。のみもの・デイリー 4根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ１㎝の半月切りにします。
❸プロセスチーズは1㎝角のさいの目切りにします。
❹ボウルに Ⓐ を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
❺材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

もやしのナムル

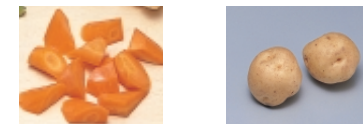
のみもの・ディリー
３ 葉・果菜
レンジ
加熱時間の目安　約１分50秒

材料(4人分)
もやし……200g
ピーマン(せん切り)……1個
赤ピーマン(せん切り)……小1個
Ⓐ
　しょうゆ、酢……各大さじ１
　玉ねぎ(みじん切り)…⅙個(約30g)

作りかた
もやしとピーマンを合わせてラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせたⒶであえます。

葉・果菜、根菜のコツ
(他の野菜は62ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。